

NEU Handy- und Computersprechstunde: Wie funktioniert das bzw. warum funktioniert es nicht? Wo finde ich das? Was ist das? Rund um Handy und Laptop tauchen oft viele Fragen auf, Eva Keyser hilft Ihnen gerne so gut wie möglich weiter. Termine: 22. Oktober und 19. November, 14:30 – 16:30 Uhr

NEU Spiele- und Filmnachmittag: Der Spielenachmittag wird von einer kleinen Gruppe gerne angenommen und nun um einen Filmnachmittag ergänzt bzw. wechseln sich beide 14-tägig ab. Spielenachmittage: 6. Oktober und 17. November; Filmnachmittag 3. November und 1. Dezember

Die **Parkinson Selbsthilfegruppe Salzburg** trifft sich einmal im Monat, montags, 13 bis 15 Uhr. Das Treffen dient zu Info und Austausch, Anmeldung unter 0664 / 43 95 242 oder johann.ebner@gmx.com

- Montag, 12. Oktober: Parkinson und Haltung, Dr. Johann Ebner (Obmann Parkinson)
- Montag, 9. November: Sexualität und Parkinson, Manfred Hörwarter (Leiter Tagesbetreuung Gnigl)

Für die **Weihnachtsfeier** haben wir den Gemeinschaftsraum am Freitag, 11. Dezember, ab 15:00 Uhr reserviert. Wir informieren, ob sie stattfinden kann.

WICHTIGES UND NOTWENDIGES FÜR'S MITEINANDER

Die kalte Jahreszeit kommt und damit auch wieder das Problem der **Überwinterung der Pflanzen**. Da die Pflanzen im Stiegenhaus sehr überhandnehmen, muss auf folgende Punkte hingewiesen werden:

- Mögliche Alternativen prüfen (Terrasse, Kellerabteil...) und nur in Ausnahmefälle die Pflanzen im Stiegenhaus deponieren.
- Die Pflanzen sollten nur im eigenen Stock überwintert werden.
- Sobald Insekten im Stiegenhaus überhandnehmen, müssen die Pflanzen entsorgt werden.
- Jede*r ist für die Reinigung rund um seine Pflanzen verantwortlich. Die Hausbetreuung übernimmt keine Haftung.

Bitte beachten Sie auch, dass es **nicht gestattet ist, Gegenstände** (Teppiche, Handtücher....) beim Balkon auszuschütteln. Dies ist ganz klar in der Hausordnung geregelt!

Gewisse Regeln sind auch in der **Tiefgarage** immer einzuhalten:

- Fahren Sie nicht gegen die Einbahn!
- Bleiben Sie nicht in der Zufahrt stehen (zum Entsorgen von Müll o.ä.)!

Die Situation mit dem **Katzenkot auf dem Kinderspielplatz** hat sich in letzter Zeit extrem verschlechtert. Leider gibt es keinen Zusatzstoff für den Sand, der Katzen fernhält. Mit der Hausverwaltung wird nach Alternativen gesucht.

Rosa Post 0420

Oktober / November 2020

ROSA
ZUKUNFT
WOHNEN AN DER ROSA-HOFMANN-STRASSE



Fixe Öffnungszeiten Büro Wohnkoordination

Montag: 14 – 17 Uhr
Dienstag: 9 – 13 Uhr
Donnerstag: 14 – 18 Uhr
Freitag: 9 – 13 Uhr

Wohnkoordination Rosa Zukunft

0664 / 85 82 743
Rosa-Hofmann-Straße 6a
5020 Salzburg
rosazukunft@diakoniewerk.at

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung!

www.rosazukunft.info

Bitte melden Sie sich, wenn Sie die Quartierzeitung nicht mehr erhalten wollen oder wir Sie nur per E-mail übermitteln sollen.

*Wenn wir in die richtige Richtung blicken,
ist alles, was wir tun müssen, weiterzugehen.
(alter buddhistischer Ausspruch)*



RICHTLINIEN & ALLGEMEINES

Leider haben sich die CoVid-Richtlinien für Veranstaltungen wieder verschärft. Wir bitten Sie, auf diese zu achten und ersuchen um Verständnis, dass es bis auf Weiteres keine großen Feste gibt. Weil das Zusammenkommen aber ein wichtiger Teil der Rosa Zukunft ist, haben wir neue Veranstaltungsideen in kleinerem Rahmen aufgenommen.

- Bitte stets **Hygienemaßnahmen** einhalten (Händewaschen, Desinfektion) und **Abstand** halten.
- Eine **Anmeldung** bei allen Veranstaltungen notwendig.
- Das Tragen von **Mund-Nasen-Schutz** ist beim Betreten und Verlassen des Veranstaltungsraums verpflichtend. Dies gilt auch, wenn in geschlossenen Räumen der Abstand nicht eingehalten werden kann.
- Alle Veranstaltungen finden im ganzen Raum statt und **regelmäßiges Lüften** ist notwendig.
- Nur bei Veranstaltungen mit zugewiesenem Platz (festgehaltene Sitzordnung) gilt eine **maximale Teilnehmeranzahl** von 30 Personen. Am Platz kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden.
- Bei **Bewegungsveranstaltungen** gilt eine Teilnehmerzahl von 10 Personen + Trainer*in.
- Die genauen **Richtlinien bei privaten Feiern** werden noch abgeklärt, d.h. diese Information wird nachgereicht bzw. bei Raummiete besprochen.
- Weitere **Änderungen** und weitere Verschärfungen aufgrund Covid-Vorgaben sind jederzeit möglich – Informationen diesbezüglich werden **an der Aushangtafel** beim Gemeinschaftsraum veröffentlicht.

VERANSTALTUNGEN

Ballett für Kinder mit Marion Gierzinger-Klimitsch, Montag, 16 – 17:50 Uhr, Infos und Anmeldung unter 0699 / 19046904

Yoga mit Erich Ebner-Baier, Dienstag, 16:30 – 18 Uhr sowie 18:30 – 20 Uhr, Infos unter 0681 / 10470818
„treffpunkt TANZ“ mit Anna Schenkenfelder, Dienstag, 9 – 11 Uhr, Infos unter 0650 / 4345440

Koordinations-, Bewegungstraining und Sturzvorbeugung mit Thomas Sattler, Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr sowie 9:35 – 10:35 Uhr, Infos unter 0676 / 6203050

Qi Gong mit Brigitte Weis, Donnerstag, 17 – 18:30 Uhr, Infos unter 0699 / 17160171

Pilates mit Ariane Steyrer-Rösch, Donnerstag, 19 – 20 Uhr, Infos unter 0699 / 18141222

NEU Sesselgymnastik: Wenn längeres Stehen nicht mehr so leichtfällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln zu kräftigen und dadurch Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten. Freitag, 9 – 10 Uhr, 40 Euro, **Termine:** 9., 16., 23., 30. Oktober; 13., 20., 27. November, Infos und Anmeldung bei Renate Hutman unter 0662 / 821377

Frau Pertiller hat ab sofort für die **medizinische Fußpflege** in der Rosa Zukunft keinen fixen Termin mehr blockiert. Bitte einfach unter 0676 / 7206260 oder gabi.pertiller@gmx.at einen Termin vereinbaren und sie kommt ins Haus. Kosten 35 Euro

Englisch Konversation mit Maria Ganauser, 14-tägig, Montag, 18:15 – 20 Uhr, **Termine:** 19. Oktober, 2., 16. und 30. November, Infos unter 0664 / 5068246

Änderung beim Bewohner*Innen-Frühstück: Ab Herbst sind die Dienstage wieder für Seniorentanz reserviert, daher wechseln wir auf den 1. Freitag des Monats. **Termine:** 2. Oktober und 6. November, 9 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kosten 5 Euro

Das Erzählcafé der Matthäuskirche: jeden 3. Freitag im Monat, 15 Uhr, Vortrag bei Kaffee und Kuchen, Unkostenbeitrag 5 Euro, Anmeldung unter 0662/429553 oder office@matthaeuskirche.at:

16. Oktober: Aus der Schatztruhe heiterer Erinnerungen – erlebte Aussprüche von Kindern lebendig werden lassen: „Warum moch’n die am Flohmarkt die Büacha so g’stunk’n?“ Solche Fragen und Aussprüche lassen uns über Witz und Weisheit kindlicher Gedankengänge staunen und schmunzeln. Mehr noch: Sie erwecken autobiographische Erinnerungen in uns und ermuntern zum Erzählen. Diana Reitenbach liest Heiteres und Philosophisches aus der Zeit, als ihre Kinder noch klein waren, und lädt die Teilnehmer*innen zum gemeinsamen Erinnern und Teilen persönlicher Erlebnisse ein.

20. November: Gesund mit alten Hausmitteln - Die Abwehrkräfte auf natürliche Weise stärken: Viele altbekannte Hausmittel, die für uns leicht zugänglich und natürlich sind, stärken die Abwehrkräfte und rücken einfachen Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Schlafstörungen oder Verspannungen zu Leibe! Viele dieser Hausmittel sind in Vergessenheit geraten. Brigitte Staffner führt diese vor, bringt Kostenproben und informiert über die Anwendung.

Yoga mit Barbara Rossmann: Anusara Yoga – mit dem Herzen fließen, Workshops mit Atemübung, Asana-Praxis und Meditation zur Herzöffnung und Stabilität. **Termine:** Samstag, 31. Oktober und 21. November, 10 – 11:30 Uhr

Terapia Mistica: nach längerer Pause bietet Claudia Mayr wieder diese spirituelle spanische Entspannungstechnik an. Info und Anmeldung unter 0664 / 4531423, **Termine:** 11. und 25. November, 19 – 20:30 Uhr

Impulsströmen ist eine Technik, bei der sie durch die richtigen Griffe und Berührungen körperliche und mentale Belastungen auflösen, das Immunsystem harmonisieren und die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren können. **Termine:** 13. November „Immunsystem harmonisieren und die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren“; 28. und 29. November „Basiskurs Hausapotheke Strömen“, Infos und Anmeldung bei Karin Brunauer unter 0664 / 2415445

Anlässlich des **Weltseniorentages** möchten wir mehr Verständnis für beschwerliche Alltagssituationen fördern. Was sich im Alter alles ändert, können Interessierte mit dem Alters-Simulations-Anzug oder einer Ausfahrt mit dem Rollstuhl erleben. **Termin:** Freitag, 2. Oktober, 14 – 16 Uhr

Vortrag „Astrologie als Landkarte für Sinn und Glück im Leben“: Als kosmisch-irdisches Orientierungssystem fördert die Astrologie unsere Erkenntnis, unser Staunen und unsere Freude über die Ordnung der universellen Zusammenhänge. In diesem Vortags-Seminar werden die Grundprinzipien des „astrologischen“ Wahrnehmens und Denkens konkret erlebbar und alltagsrelevant vermittelt. Mit Ing. Mag. Phil. Gottfried Rieger, **Termin:** Freitag, 9. Oktober, 18 Uhr

NEU Mittagstisch: Das Essen schmeckt gleich viel besser, wenn man nicht alleine essen muss. Wir organisieren einmal pro Monat an einem Dienstag, 12 Uhr, einen Mittagstisch mit Schmankerl aus der einfachen Küche in netter Gesellschaft. Anmeldung bis zum Freitag davor, begrenzte Teilnehmer*innenanzahl. **Termine:** 20. Oktober „Weisswürste und Brezn“, 10. November

NEU Handarbeits- und Handwerkertreff: Anfänger*innen und Profis treffen sich Donnerstagnachmittag zum Handarbeiten in lockerer Runde. Sie können eigene Werkstücke fertigen oder neues Ausprobieren, z.B. Filzpantoffeln. Anleitungen auch zu kleineren Reparaturen sind vorhanden. Kinder und Jugendliche sind ebenfalls willkommen. **Termine:** 8. Oktober und 5. November, 14:30 – 16:30 Uhr